

メ ニ ュ ー

7月15日(木) ~ 7月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月15日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 白菜のスープ煮 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 556 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 665 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 478 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3
7月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜つぼ漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根のたらこあえ メロン【メロンゼリー】	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草ソテー とろろ芋 うめびしお
	エネルギー: 531 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3
7月17日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 シーザーサラダ プリン	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 いんげんソテー 卵豆腐 のり佃 
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 1	エネルギー: 613 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月18日(日) 	胚芽ロール オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイ味噌マヨ焼【カレイ味噌マヨ焼】 長芋の煮物 大根なます 葉わさび漬【のり佃】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月19日(月)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ 【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 干草焼  清汁 白菜の中華和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 鮭のクリームソースかけ 南瓜の煮物 ブロッコリーのくるみ和え たいみそ
	エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月20日(火)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 大根の煮物 ほうれん草のナムル サイダーゼリー	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【たらの照焼】 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの酢の物【キャベツの和え物】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 676 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 2
7月21日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳	冷やし中華 おむすび いんげんのかか炒め すいか【アセロラゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 キャベツサラダ 甘口たらこ 【びわ缶・ 
	エネルギー: 595 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 5	エネルギー: 638 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3

* 【 】内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。